HITACHI
Inspire the Next

取扱説明書

保証書・設置説明書別添付

日立IHクッキングヒーター
家庭用

J7Tシリーズ 3口IH 鉄・ステンレス対応

型式 HT-J7STF
(エイチ ティー ジェイ エス ティー エフ)

ステーキ

HT-J7STF　シルバー(S)

このたびは日立IHクッキングヒーターをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書、設置説明書、カンタンご使用ガイドとともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」➔ P.6〜9 をお読みいただき、正しくお使いください。

はじめにお読みください

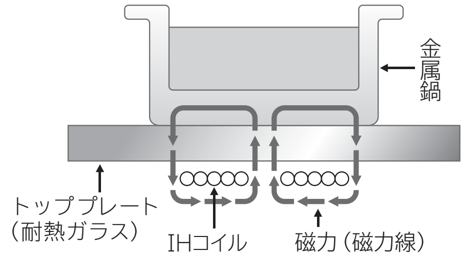
●（➔P.00）は主な説明のあるページです。

「安全上のご注意」（➔P.6~9）をお読みいただき、正しくお使いください。

大火力 左・右IHヒーター

●鉄やステンレス鍋加熱で3.0kWの大火力だから、おいしく調理できます。

IH加熱の原理（イメージ図）



IHとはInduction Heatingの略で、日本語では電磁誘導加熱といいます。トッププレート下のIHコイルに電流を流し、磁力（磁力線）によりトッププレート上に置いた金属鍋自体を発熱させます。

鍋の形状や材質によって火力が弱くなることがあります。（➔P.10）

鍋の加熱が早いので、料理の仕上がり具合を見ながら火力・時間を調節してください。（➔P.15）

適温調理（取扱説明書に掲載している30種類のレシピがご覧になれます）

●光センサーと温度センサーで予熱も加熱も鍋底の温度変化に合わせて火力を制御。設定した目安温度をキープして調理できます。

適温調理メニューには、「揚げ物」「炒め物・焼き物」があります。（➔P.16~19）

「ラク旨（うま）グリル」（取扱説明書に掲載している35種類（料理集：30種類、「手動」：5種類）のレシピがご覧になれます）

●ハンバーグや魚なども水なしで両面を自動で焼き上げるグリルメニュー（➔P.24、25）

●揚げ物をサクッと温め直し（➔P.24、25）

●ラク旨グリルで庫内が汚れにくい

光センサー

●高感度サーモパイル式光センサーが、鍋底の温度をダイレクトに検知。

光センサーや鍋底が汚れていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。
汚れや異物を取り除いてからご使用ください。（➔P.33）

もくじ

ご使用の前に

●各部のなまえ・操作パネル・別売品 ………… 4
●安全上のご注意 ………… 6
●使える鍋の種類・材質・形状 ………… 10
●消費電力と安全機能について ………… 12

使いかた

ヒーターで調理する

●IHヒーターの使いかたのポイント ………… 13

お好みの火力で調理する

●ゆでる、煮る、蒸す、焼く、炒める、温める ………… 14

メニューを選んで調理する

● 適温調理 揚げる ………… 16
● 適温調理 炒める・焼く ………… 18

中央IHヒーターで調理する

●ゆでる、煮る、蒸す、温める ………… 20
●煮込み ………… 21

グリルで調理する

●グリルの使いかたのポイント ………… 22

メニューを選んで調理する

●丸焼き、切身・干物、つけ焼き、肉・野菜、揚げ物温め ………… 24
●手動（魚焼き） ………… 26

●追加焼きをする ………… 28

いろいろな機能を使う

●タイマーを使う ………… 29
●チャイルドロック ………… 30
●レンジフードファン連動 ………… 30
●メロディーとブザーの切り替え ………… 31

お手入れ

●排気カバー・排気口 ………… 32
●上面操作パネル ………… 32
●トッププレート・プレートワク・光センサー ………… 33
●グリルドア・ラク旨グリル・グリル受け ………… 34・35
●グリル庫内 ………… 35

お困りのときは

●電源について ………… 36
●音について ………… 36・37
●火力について ………… 37
●グリルについて ………… 37
●結露について ………… 37
●適温調理「揚げ物」について ………… 38
●適温調理「炒め物・焼き物」について ………… 38
●レンジフードファン連動について ………… 38
●その他 ………… 38
●上面操作パネルに次の表示が出たとき ………… 39

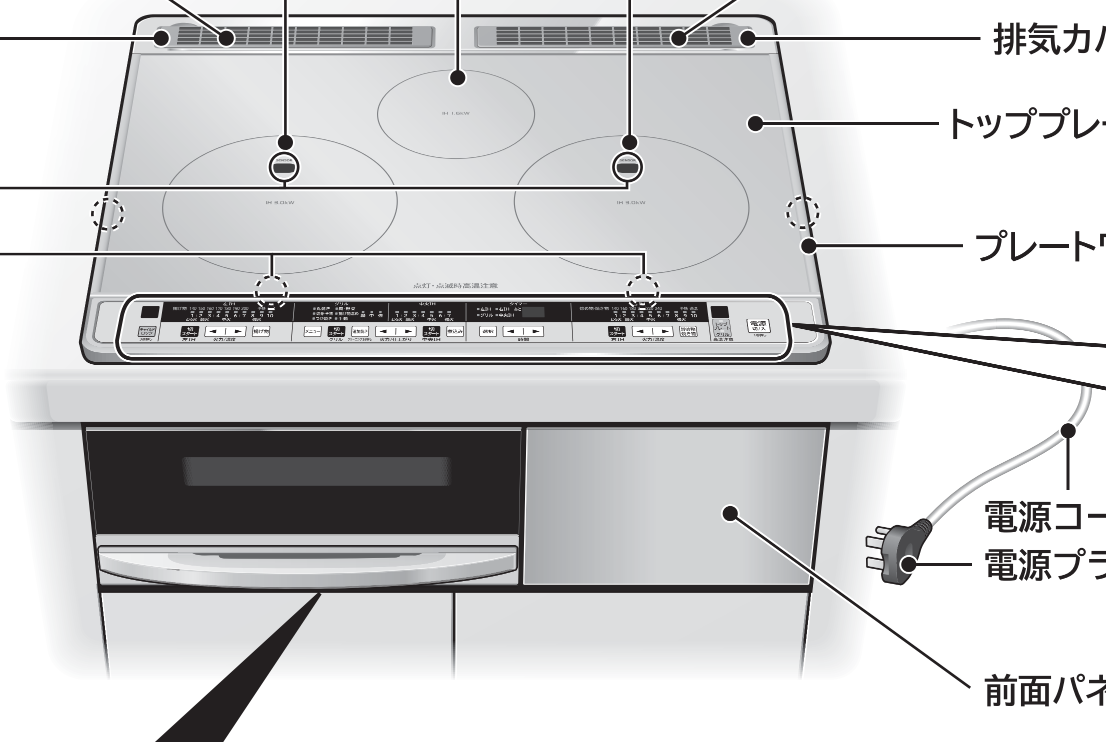
料理集 40~61

仕様・その他

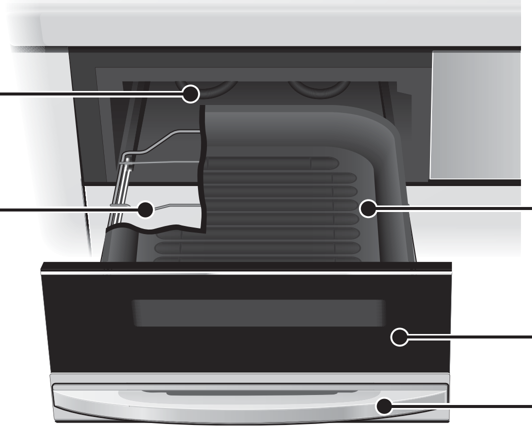
●仕　様 ………… 62
●保証とアフターサービス ………… 62
●「ご相談窓口」 ………… 63

各部のなまえ・操作パネル・別売品

➔P.00 は主な説明のあるページです。



グリル



グリルドア・ラク旨グリル・グリル受けははずして洗えます。➔P.34、35

別売品

推奨天ぷら鍋（HT-N50）　（2015年2月現在）

部品番号： HT-C20TWS 010

希望小売価格： 2,600円（税別）

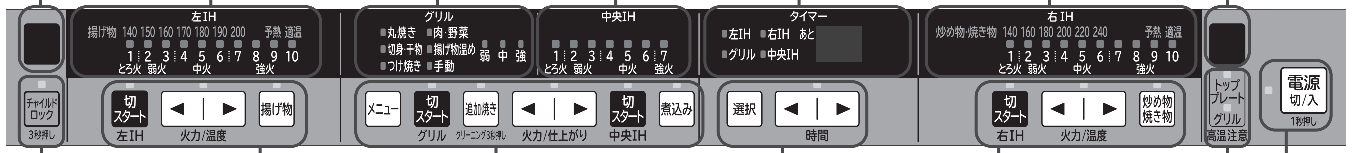
日立の家電品取扱店にご相談ください。希望小売価格は価格改定に伴い変更する場合があります。

部品の交換・追加購入　2015年2月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
グリルドア	HT−J7STF 013	4,600円（税別）
グリル受け（消耗部品）	HT−J7STF 014	1,500円（税別）
グリルパン（ラク旨グリル）（消耗部品）	HT−J300XTF 019	2,400円（税別）

上面操作パネル

●中央IHヒーターとグリルは同時に使用できません。



電源スイッチ

電源の入・切を行います。

●電源を入れたまま約10分間放置すると、自動的に電源が切れます。

IHヒーターで調理をする ➔P.13~21

火力、温度、調理メニューの設定、通電スタート・切を行います。

●火力など設定後、約10秒以内に通電をスタートしないと、設定は取り消されます。

設定内容や運転状態を表示部に表示します。

グリルで調理をする ➔P.22~28

調理メニュー、仕上がり、火力、追加焼きの設定、通電スタート・切を行います。

●調理メニュー、仕上がりなど設定後、約3分以内に通電をスタートしないと、設定は取り消されます。

設定内容や運転状態を表示部に表示します。

グリル庫内をクリーニングする ➔P.35

グリルの庫内をクリーニングします。

●クリーニングのときは、ラク旨グリル・グリル受けをはずしてください。

タイマーの設定をする ➔P.29

IHヒーター、グリルのタイマー設定をします。

●同時に複数のタイマーを設定することはできません。
●適温調理「炒め物・焼き物」はメロディーが鳴って「適温」ランプが点灯した後、タイマー設定ができます。
●適温調理「揚げ物」の左IHヒーターには、タイマーを設定することができません。
●グリル調理メニュー「丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」「肉・野菜」「揚げ物温め」のグリルには、タイマーを設定することができません。

操作をロックする（チャイルドロック） ➔P.30

全ての操作をロックします。

●ロックの設定・解除はキーを約3秒押します。
●設定内容は電源を切っても記憶しています。

安全上のご注意 この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人や、ほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

■ここに示した注意事項は

表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

⚠危険 この表示の欄は、「死亡または重傷を負う危険が差し迫る」内容です。	⚠警告 この表示の欄は、「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。	⚠注意 この表示の欄は、「傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される」内容です。

表示の例 ⚠「警告や注意を促す」内容です。 ⊘してはいけない「禁止」内容です。 ❗実行しなければならない「指示」内容です。

⚠危険

●火災・感電・けがの原因になります。

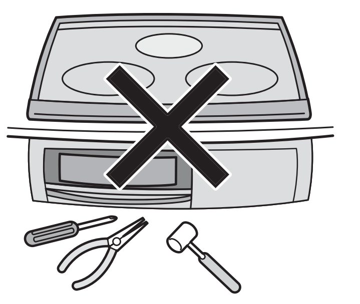
本体は

分解禁止

改造はしない

修理技術者以外の人は分解したり、修理を行わない

修理はお買い上げの販売店または「ご相談窓口」(➔P.63)にご相談ください。



⚠警告 ●火災・感電・けが・やけどの原因になります。

揚げ物を調理するときは

●揚げ物調理の際、油は炎がなくても発火のおそれがあります

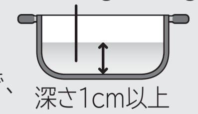
●揚げ物調理中はそばを離れない

●指定の鍋以外は絶対に使わない (➔P.10)

指定の鍋以外を使用すると温度調節機能が正しく働かないことがあり、火災の原因になります。

●フライパンは使わない

●油は200g（220mL）未満、また、深さ1cm未満では調理しない



油は200g（220mL）～800g（880mL）の範囲で、鍋の深さや調理物に応じて調理してください。
油量が少ないと、油が過熱され発火するおそれがあります。
また、油量が多過ぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。

●鍋底が変形したものは使わない

●鍋底やトッププレートに汚れがこびりついたまま使わない

●鍋はIHヒーターの中央に置く

●必ずメニューの「揚げ物」を使用する (➔P.16、17)

手動によるお好みの火力では揚げ物調理をしないでください。
油の温度を適正にコントロールできないため、油が過熱され発火するおそれがあり、火災の原因になります。

●油煙が多く出たら電源を切る

液体の調理をするときは

●加熱中や加熱後および再加熱の際は、鍋に顔を近づけたり、のぞき込まない

水などの液体やカレー・みそ汁・吸い物・牛乳などの煮物・汁物が突然沸とう（突沸）して飛び散ったり、鍋が跳び上がることがあり、やけどやトッププレートが割れるおそれがあるため、加熱中や加熱後および再加熱の際は鍋に顔を近づけたり、のぞき込まないようにしてください。

●調理するときは食材の加熱状態を均一にするため火力を弱めにし、よくかき混ぜる

加熱した水などの液体にインスタントコーヒーなどの粉末や牛乳などの液体を入れる場合も火力を弱めにし、よくかき混ぜてください。

使用中（調理中）・使用後は

●市販の汚れ防止シート（電磁調理器カバー）※を使わない

鍋の温度が正しく検知できず、発火のおそれがあります。

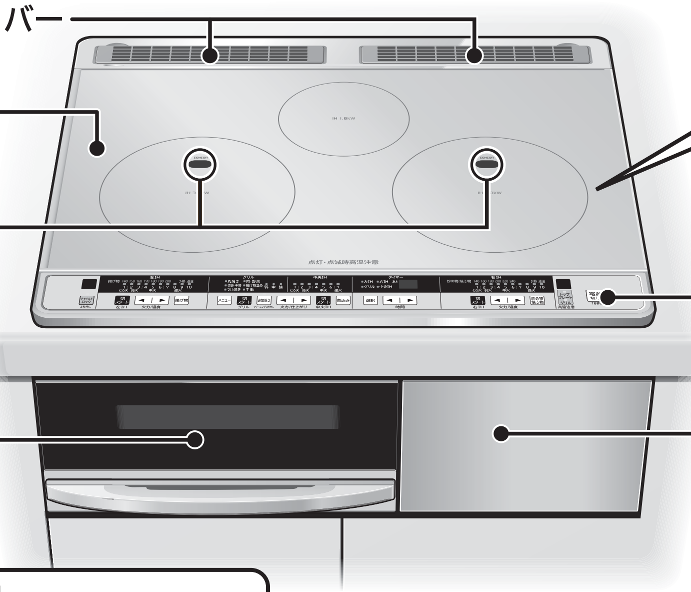
●使用中や使用後しばらくはトッププレートやグリルドアおよびグリル庫内などの高温部に触れない

●鍋・鍋の取っ手などの高温部に触れない

●炒め物・焼き物など、少量の油を入れて予熱するときや、予熱の後に油を入れて調理するときは、そばを離れたり、加熱し過ぎない

使用する油の量が少ないため油温が急激に上がり、発火するおそれがあります。
加熱し過ぎないよう火力をこまめに調節してください。

※トッププレートの上に敷いて、その上で調理をすることでトッププレートの汚れを防ぐものです。



使用後は

●使用後は電源を切る

使わないときは、電源を切ってください。

●長期不在のときは専用ブレーカーを切る

トッププレートは

●トッププレートの上に乗ったり、物を落としたり、衝撃を加えない、ひびが入ったり割れた場合は使わない

万一ひびが入ったり割れたなど、トッププレートに異常がある場合は、電源と専用ブレーカーを切って使用を中止し、すぐに修理を依頼してください。煮汁などが入り火災・感電、けがの原因になります。

●トッププレートの上に鍋、やかん、フライパンなどの調理器具以外のものは置かない

下記のものは特に注意してください。
誤って加熱した場合、火災や破裂、赤熱してやけど・けがの原因になります。

- カセットコンロ、ボンベ、缶詰など
- アルミ製容器やパック（うどん等が入った簡易容器）、レトルトパック（アルミ箔を使用しているパック）、紙パックやプラスチック製調理器（容器の内側にアルミ箔を貼ったもの）、アルミ箔など
- スプーンなどの金属製小物
- その他可燃物や引火物（まな板、ふきん、紙、油など）
- ラク旨グリル

●トッププレートの光センサーの汚れや水などは、きれいにふき取る

光センサーが汚れていたり、ぬれていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があり、発火のおそれがあります。

本体は

●排気口やすき間などに、異物（ピンや針金など）や指を入れない

●本体や排気口、電源プラグに水などをかけない

●子どもなど取り扱いに不慣れな方だけで使用させたり、乳幼児に触れさせない

●カーテンなどの可燃物の近くで使用しない

異常・故障時は

●異常・故障時には、直ちに使用を中止し、すぐに専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店へ点検・修理を依頼する

- 電源スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。
- 焦げ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音がする。
- トッププレートにひび割れがある。
- ビリビリと電気を感じる。
- その他の異常や故障がある。

安全上のご注意（つづき）

⚠注意　●火災・感電・けが・やけどの原因になります。

使用中(調理中)・使用後は

●鍋は不安定な状態で使用しない
●鍋の下に紙やシートを敷かない
●あらかじめ加熱した油で「揚げ物」を使わない
油の温度を適正にコントロールできないため、発火するおそれがあります。
●本体前方に物を置かない
●空だきや必要以上に加熱をしない
- 鍋底の薄いもの、反っているフライパンや鍋は「中火」以上で予熱すると赤熱したり変形するおそれがあります。空だきなど異常に高温になった場合、トッププレートが割れることがあります。
- ホーロー鍋は、空だきしたり、焦げつかせたりすると鍋底が過熱され、底面のホーローが溶けて焼きつき、鍋やトッププレートが破損、損傷する原因になります。

●火気を近づけない
●排気カバーをふさいだり、排気カバー付近に手、顔、鍋の取っ手などを近づけない
●トッププレートの上面操作パネルの上に、熱い鍋などを置かない
●トッププレートの上に直接食材を置いて調理しない
●使用中は本体から離れない

●片手鍋を使用する場合は、取っ手の位置に十分注意する
取っ手が手や体に不用意に当たった場合、鍋がひっくり返ってやけどや火災の原因になります。
●揚げ物調理中は、飛び散る油に注意する
油の飛び散りを少なくするためには（➔P.51）
●油煙が多く出たら電源を切る

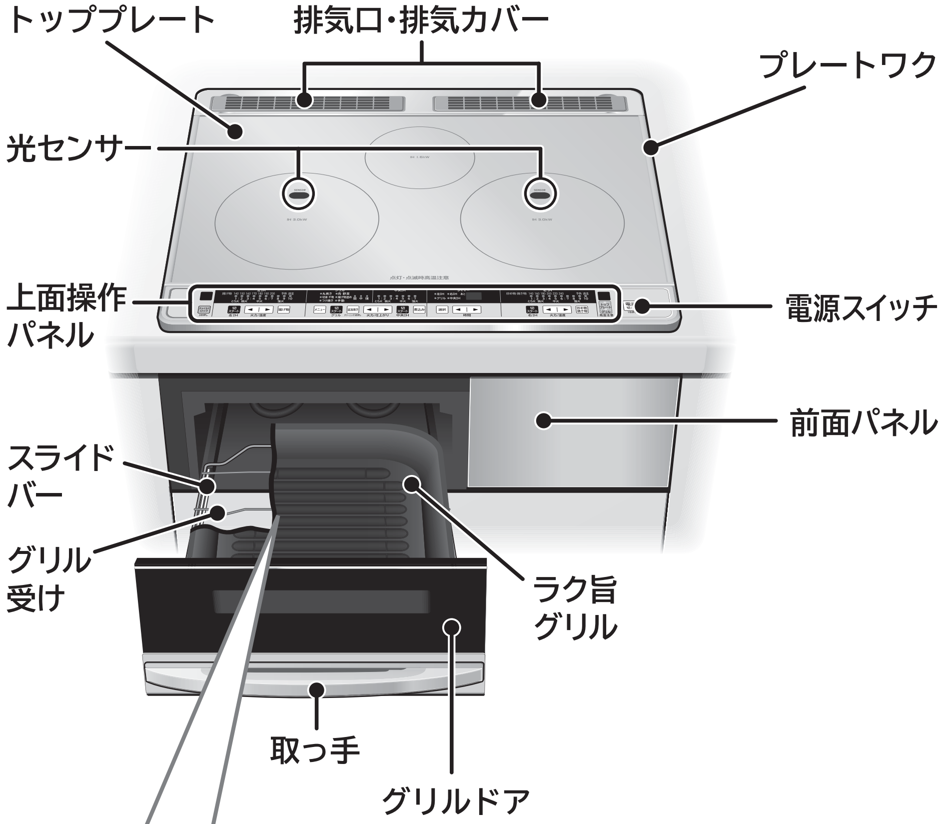
使用する方は

●医療用ペースメーカーをお使いの方は、本製品のご使用にあたって医師とよく相談する
本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

●調理以外の用途に使用しない
湯たんぽなどを加熱しないでください。

お手入れは

●お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

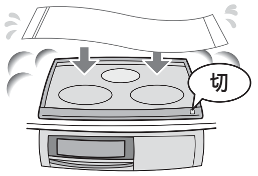


グリルを使用中に

●グリル使用中に調理物が発煙・発火した場合は、次の手順で消火する
●消火するまでグリルドアを開けない
（空気が入り、炎が大きくなります）

消　火　手　順

①電源を切る
②排気カバー全体をぬれたタオルでふさぐ
※このときグリルドアの周囲から煙が出ます。
③専用ブレーカーを切る
※グリルドア(強化ガラス)に水をかけない。（強化ガラスが割れます）



グリルを使用するときは

●使用中や使用後はグリルドア（強化ガラス）に水をかけない
高温になっているところに水をかけると割れるおそれがあります。
●グリルドアを持って勢いよく引き出したり、持ち上げながら引き出したり、またグリルドアに強い力を加えたりぶらさがらない
グリルドア、ラク旨グリル、グリル受けなどが落下して、やけどやけがをしたり、破損の原因になります。
●グリルドア(強化ガラス)に傷がついた場合は使わない
強化ガラスは普通のガラスに比べ強度が高く、安全性の高いガラスですが、小さな傷でも亀裂が進行し、傷を起点として一瞬で粒状に破損するおそれがあります。
傷がついた場合は、日立の家電品取扱店でお買い求めください。（➔P.4）

●ラク旨グリルが破損した場合は使わない
キャビネット内に水などが落ちる原因になります。
●必要以上に長時間調理しない
発煙・発火するおそれがあります。
●市販のグリルパンや焼網などラク旨グリル以外は使用しない。また、ラク旨グリルにはクッキングシート・オーブンシート・グリル用の石などを入れて使用しない
脂が過熱し、発煙・発火するおそれや調理がうまくできないことがあります。
●使用中は本体から離れない

●使用中や使用後、庫内クリーニング中はレンジフードファンを使用する
煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は別の部屋に移してください。
●使用中や使用後は、グリルドア、ラク旨グリル、グリル受け、スライドバー、グリル庫内は高温になっているので、お手入れをするときは十分冷えていることを確認してから行う
●ラク旨グリルは、魚などの脂がたまらないよう使用のつど掃除し、グリル庫内は定期的にお手入れをする
続けて使用するときは、ラク旨グリルにたまった脂を捨て、汚れをきれいに落としてください。

次の点もご注意ください

●トッププレートの上で、[IH]ジャー炊飯器など電磁誘導加熱の調理機器を使わない
磁力線により本製品が故障する原因になります。
●キャビネット（本体左右・下側）に調味料・食品などを置かない
本体からの排熱により、調味料・食品などの変質の原因になります。
●排気口に水などをこぼさないよう注意する
キャビネット内に水などが落ちる原因になります。
万一水などをこぼした場合は、本体とキャビネット内を確認してすぐにふき取ってください。
●プレートワクを鍋底でこすったり、プレートワクに熱い鍋を置かない
ステンレスの傷つき・変色の原因になります。
●トッププレートの上に鍋のふたや受皿、バーベキュー用やホットプレート用の鉄板などを置かない
IHヒーターを通電すると加熱され、火災・故障の原因になります。
●IHヒーター使用中は磁力（磁力線）が出ているため、磁気に弱いものを近づけない
- ラジオ・テレビ・補聴器など（雑音の原因になります）
- キャッシュカード・磁気テープ・自動改札用定期券など（記憶が消える原因になります）

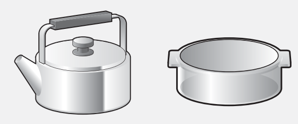
●光センサーに直射日光や照明が当たると誤作動することがある
鍋の位置がずれて光センサーに直射日光や照明が当たると、鍋の温度が正しく検知できない場合や通電を停止する場合があります。鍋をIHヒーターの中央に置いてください。
●酸の強い食品がついた場合はすぐふきとる
ジャム、レモン汁、梅、お酢を使った食品などを付着したまま放置すると、トッププレート、プレートワクが変色したり、接続部分が劣化し、はがれの原因になります。
●土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器は使わない
[S IH] または [S CH・IH] 付、「IHで使える」と表示している土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器などでも形状によっては[IH]クッキングヒーターが故障したり鍋が割れたりする場合がありますので使わないでください。
●ビルトインオーブンレンジと組み合わせて使用の場合、グリルドアの取っ手の温度に注意する
オーブンレンジの排気でグリルドアの取っ手が熱くなる場合があります。[IH]クッキングヒーターを使っていなくても、オーブンレンジを使うと排気カバー部が熱くなる場合があります。
●害虫(ゴキブリなど)が製品内に侵入すると故障の原因
適切な環境下でご使用ください。

使える鍋の種類・材質・形状

鍋の材質と形状で、使える〇 使えない✕ を確認する

●IHヒーターには、一般財団法人 製品安全協会の S IH または S CH-IH マークの付いた鍋をおすすめします。
（鍋の説明書をよくお読みになり鍋に適した火力で使用するなど正しく安全にお使いください）

■ 使える鍋の材質

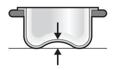
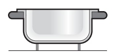
材質		左・右・中央IHヒーター
鉄・鉄鋳物・鉄ホーロー		〇 **ホーロー鍋は空だきしたり焦げ付かせないようにしてください。**（底面のホーローが溶けて焼きつき、鍋やトッププレートが破損、損傷する原因になります）
ステンレス	鍋底に磁石がつくもの（磁性／18-0）	〇 **鍋底の薄い（0.8mm以下）鍋は、弱火で調理してください。**（鍋底の薄い鍋は高温になりやすく、鍋底が変形すると異常高温となりトッププレートが割れる原因になります）
ステンレス	鍋底に磁石がつかないもの（非磁性／18-8、18-10）	〇 鍋底の厚さが1mmを超えると火力が弱くなります。
多層鍋	間に鉄を挟んでいるもの（鍋底に磁石がつくもの）	〇 間にはさんでいる材質で、火力が変わります。
多層鍋	間にアルミを挟んでいるもの（鍋底に磁石がつかないもの）	✕
アルミ・銅 		✕
ガラス・陶磁器（土鍋・セラミック鍋など）・直火用焼き網		✕ S IH または S CH-IH 付、IHで使えると表示しているものも含む。

■ 使える鍋の形状

鍋底の直径

左・右IHヒーター …12～26cm※
中央IHヒーター …12～18cm※

鍋底の形状

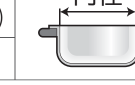
平らなもの	〇	
反りが3mm以上のもの	✕	
丸いもの 外側に反っているもの	✕	
脚があるもの	✕	

※鍋底の反り具合は、お手持ちの定規などを当てて確認してください。
※鍋底の直径が大きいと、調理物によっては仕上がりにムラができる場合があります。
※鍋の大きさにより中央に置けない場合があります。

適温調理「揚げ物」で使える鍋について

揚げ物は、必ず指定の鍋をお使いください。

●別売の推奨天ぷら鍋 （➔P.4） や S IH または S CH-IH 付の鍋で、次のものを使用してください。

鍋底の直径	12～26cm	鍋上部の内径	16cm以上
鍋底の形状	平らなもの（反りが3mm未満）	内径 	
鍋底の厚さ	1mm以上		

● S IH または S CH-IH 付でもフライパン・鋳物鍋は使用できません。

※日立の家電品取扱店にご相談ください。希望小売価格は価格改定に伴い変更する場合があります。

適温調理「炒め物・焼き物」で使えるフライパンについて

●次の推奨フライパン・鍋をご使用ください。

推奨フライパン（2015年2月現在）
品名：フライパン　型式：106865※
希望小売価格：11,000円（税別）

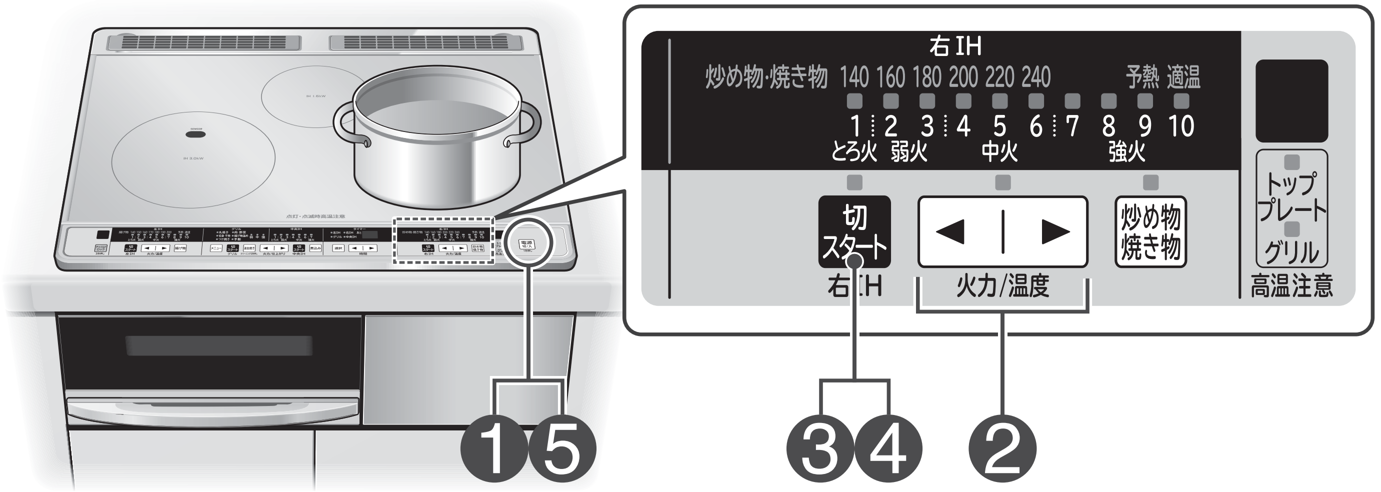
推奨フライパン（2015年2月現在）
品名：フライパン（7層フッ素加工）型式：DF-24※
希望小売価格：27,000円（税別）

推奨炒め鍋（2015年2月現在）
品名：炒め鍋　型式：106834※
希望小売価格：12,000円（税別）

推奨卵焼き（2015年2月現在）
品名：卵焼き　型式：106872※
希望小売価格：5,800円（税別）

お手持ちの鍋を確認する

●右IHヒーターで説明しています。（左・右・中央どのIHヒーターでも確認できます）



準備 確認する鍋に水（約200mL）を入れ、IHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで約1秒押し、電源を入れる（ランプが点灯します）

2 ◄ | ► を押す

3 切 スタート を押し、通電する

▼

火力表示ランプを見る

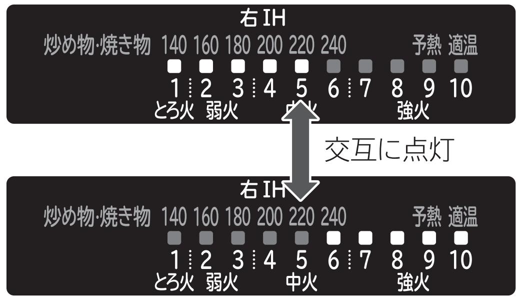
4 **確認が終わったら**
切 スタート を押し、通電を切る

5 **続けて使わないときは**
電源 切/入 を押し、電源を切る
（ランプが消灯します）

使える鍋、使えない鍋の表示

〇 使える鍋は加熱が始まります。

✕ 使えない鍋は火力表示ランプが交互に点灯します。



●約30秒後にブザーが鳴り、表示が消え、自動的に通電を停止します。

● 切 スタート を押してから ◄ | ► を押しても通電できます。

●トッププレートの温度が約50℃以下になるまで「高温注意」表示をします。
●電源を切っても温度が下がるまで表示します。